



Nicht schonen: TRAINIEREN

Leben ältere Menschen in Pflegeheimen, bewegen sie sich sehr wenig. Dabei ist körperliche Aktivität besonders für ältere Menschen sehr wichtig. Über 90 Prozent der Pflegeheimbewohner verbringen ihren Alltag liegend oder sitzend. Mobilität und Selbstständigkeit ebenso wie das körperliche und kognitive Wohlbefinden können dadurch beeinträchtigt werden. Forscherteams untersuchten in verschiedenen Studien die Auswirkungen von gemeinsamen Bewegungsübungen auf die Gesundheit von Pflegeheimbewohnern.

Bewegung hält Körper und Geist fit. Auch ältere Pflegeheimbewohner profitieren vom Training. Das zeigen neue wissenschaftliche Pflegestudien.

TEXT:
STEFAN GÖRRÉS, SIMONE BÖBEL

den Teilnehmern der Kontrollgruppe. Bei einer Untergruppen-Analyse innerhalb der Interventionsgruppe zeigte sich, dass die Maßnahmen insbesondere bei Teilnehmern, die zu Studienbeginn eine niedrige körperliche Funktion aufwiesen, eine große positive Auswirkung auf die gemessenen Parameter hatten.

Die Forscher vermuten, dass die Bewegungsanforderung für fittere Pflegeheimbewohner zu niedrig war, um eine stärkere körperliche Veränderung zu erwirken. Insbesondere für untrainierte ältere Menschen sehen die Wissenschaftler in ihrer Intervention großes Potential zur Verbesserung der körperlichen Funktionalität.

1

Gut für Untrainierte

Ein Mehrkomponenten-Trainingsprogramm kann insbesondere bei untrainierten Pflegeheimbewohnern zu einer Verbesserung der körperlichen Funktion führen. Dieses Ergebnis einer randomisiert kontrollierten Studie veröffentlichten 2018 spanische Forscher der Universität des Baskenlandes in Leioa/Bizkaya nahe Bilbao.

Um die Auswirkungen eines Übungsprogramms auf Körperbau, körperli-

che Funktion und Aktivität von älteren Menschen zu untersuchen, teilten die Forscher 112 Pflegeheimbewohner mit einem durchschnittlichen Alter von 85 Jahren zufällig in eine Interventions- und in eine Kontrollgruppe. Die Interventionsgruppe nahm über einen Zeitraum von drei Monaten an einem Trainingsprogramm teil, das sich aus verschiedenen Übungskomponenten zu Kraft, Balance, Dehnungsübungen und Gehempfehlungen zusammensetzte. Der Alltag in der Kontrollgruppe blieb unverändert.

Nach der durchgeführten Intervention maßen die Forscher bei den Studienteilnehmern Veränderungen des Taillenumfanges, des 30-sekündigen Stuhlstands, der Zeitdauer für Aufstehen und für Gehen von 2,5 Metern, der Mobilität, der Ganggeschwindigkeit sowie des Gleichgewichtsverhaltens. Dabei verbesserten sich die Messwerte der Teilnehmer des Trainingsprogramms sowohl im Vergleich zum Studienbeginn als auch im Vergleich zu

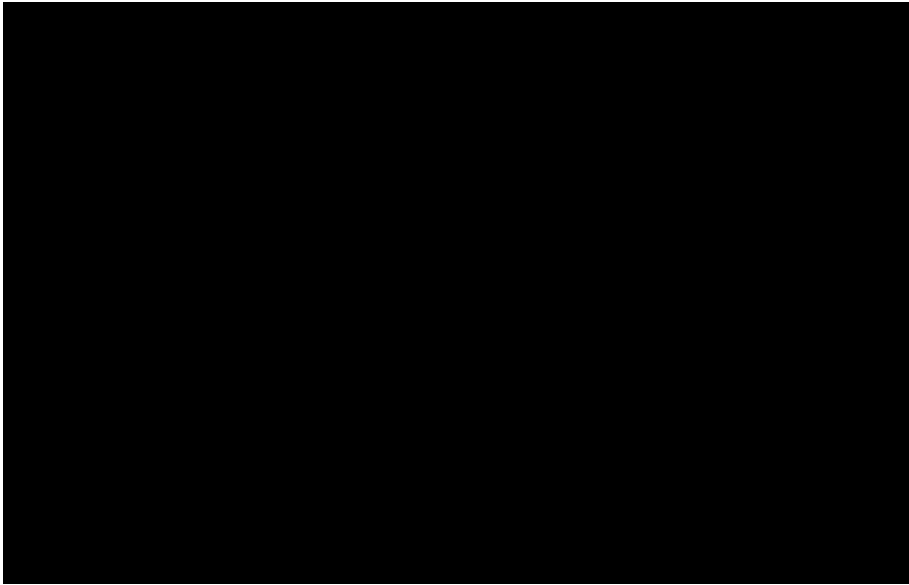
2

Bewegung hält geistig fit

Forscher gleich mehrerer skandinavischer Hochschulen belegten in einer 2016 veröffentlichten, groß angelegten multizentrischen randomisiert kontrollierten Studie, dass körperliche Betätigung positive Effekte in sozialer und geistiger Aktivität erzielen kann, wenn eine kontinuierliche Anleitung und Unterstützung gegeben ist.

Die Forscher analysierten die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit einer Bewegungsintervention in insgesamt 241 Pflegeheimen in Schweden, Dänemark und Norwegen. Outcomeparameter waren eine erhöhte Selbstständigkeit bei der Durchführung von Alltags-

mega.com
ein deutscher Hersteller für
Dementen-Schutz-Systeme
kompatibel mit fast allen
Schwesternrufanlagen.
Info unter 04191/9085-0
www.megacom-gmbh.de



Die Wissenschaft hat festgestellt: Wenn Heimbewohner regelmäßig an Kraftübungen, Balanceübungen, Dehnungsübungen teilnehmen, wirkt sich das positiv auf ihre körperliche Funktionalität aus.

aktivitäten, verbesserte Balance und geringere Sturzanfälligkeit, erhöhtes Wohlbefinden, Steigerungen der geistigen und körperlichen Aktivität sowie der Leistungsfähigkeit. Die teilnehmenden Pflegeheime wurden nach dem Zufallsprinzip einer Interventions- (129 Pflegeheime) und einer Kontrollgruppe (112 Pflegeheime) zugeordnet. Die einzelnen Parameter wurden zu Beginn und am Ende der Intervention sowie drei Monate nach dem Abschluss der Intervention gemessen. Teilgenommen haben überwiegend Frauen mit einem Durchschnittsalter von 85 Jahren.

Die Interventionsgruppe zeigte hinsichtlich sozialer und kognitiver Funktionen durchgängig bessere Ergebnisse als die Kontrollgruppe. Beim letzten Messzeitpunkt, also mehrere Wochen nach der Intervention, verringerte sich dieser positive Effekt jedoch. Die Forscher vermuten, dass eine kontinuierliche Anleitung und Begleitung des körperlichen Trainings entscheidend ist, um die erreichten positiven Effekte auch langfristig zu erhalten.

ZUM DOWNLOAD

Studie 1: <https://bit.ly/2vUGxqt>

Studie 2: <https://bit.ly/2nsdeld>

Studie 3: <https://bit.ly/2nkUEBt>

suchten Forscher der University of Physical Education in der ungarischen Hauptstadt Budapest den Einfluss von sportlicher Betätigung, kombiniert mit einer Gruppenbesprechung zu gesundheitlichen Themen. Um die Pflegeheimbewohner in ihrer körperlichen Aktivität und einer positiven Lebenseinstellung zu unterstützen, teilten die Forscher 45 körperlich inaktive Bewohner zufällig zwei Interventions- und einer Kontrollgruppe zu. In beiden Interventionsgruppen wurde über einen Zeitraum von 15 Wochen ein Krafttraining eingeführt, das zweimal wö-

chentlich stattfand. Eine der Gruppen nahm außerdem jede Woche an einer Gesprächsrunde über Gesundheit und Lebensqualität teil. Der Tagesablauf der Kontrollgruppe blieb unverändert. Nach der Intervention wurden Veränderungen bezüglich Lebensqualität, Einstellung zum Altern, Selbstbewusstheit, körperlichem Zustand und Fitness aller Teilnehmer analysiert.

Im Vergleich zu der inaktiven Kontrollgruppe verbesserten die an dem Sportprogramm teilnehmenden Bewohner ihre sozialen Aktivitäten und ihre körperliche Fitness. Die Teilnehmer der gesundheitlichen Diskussionsrunde zeigten noch höhere Zuwächse im Bereich der Beweglichkeit und Agilität. Selbstwahrnehmung und körperlicher Zustand waren in allen drei Gruppen gleich.

Die Kombination von regelmäßiger körperlicher Bewegung mit einer Gesprächsrunde zum Thema Gesundheit zeigte eine größere Wirksamkeit als lediglich körperliche Aktivitäten. ««



Effektiv: Sport und Infos

In einer 2016 veröffentlichten, randomisiert kontrollierten Studie unter-



Prof. Dr. Stefan Görres ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen



Simone Böbel studiert im 4. Semester Public Health B.A. an der Universität Bremen